



**UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI TES MELALUI
KONSELING *RATIONAL EMOTIF THERAPY* PADA SISWA
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 BAE KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

Oleh
NALINDA WULANDARI
NIM.200931077

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2013**



**UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI TES MELALUI
KONSELING *RATIONAL EMOTIF THERAPY* PADA SISWA
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 BAE KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Oleh
NALINDA WULANDARI
NIM 200931077**

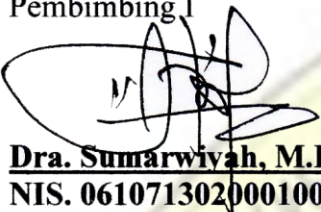
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2013**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh NalindaWulandari (NIM 200931077) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus,

Pembimbing I



Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons
NIS. 0610713020001008

Kudus,

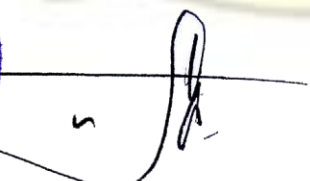
Pembimbing II



Drs. Masturi, MM
NIS. 0610713020001001

Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 19621219 198703 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Nalinda Wulandari NIM 200931077 ini telah dipertahankan di depan

Tim Penguji pada tanggal 23 September 2013

Tim Penguji



Drs. Sumarwiyah, M.Pd. Kons
NIS. 0610713020001008

Ketua



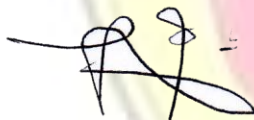
Drs. Arista Kiswantoro
NIS. 0610713020001027

Anggota



Dr. Sulaiman, M.Pd
NIP. 19571207 1988303 1 001

Anggota



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.
NIP. 19560619 198503 1 002

Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muria Kudus



Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd.
NIP 196212191987031001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Jika kamu percaya pada dirimu, tidak ada yang dapat menghentikanmu untuk mencapai apa yang kamu inginkan.

(Ridwan, 2010: 54)

Skrpsiinikupersembahkankepada:

- Orang tua tercinta (Ayah Jasmin dan Ibu Umi Kalsum) dan adikku Ericha tersayang terima kasih atas segalanya, yang tak henti-hentinya mendukungku di dalam doa'a dan semangat.
- Teman baikku, motivator sejati yang tak henti-hentinya menyemangatiku di kala menghadapi masalah.
- Seluruh teman-teman BK angkatan 2009.

ABSTRAK

Wulandari Nalinda, 2013. *Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Tes melalui Konseling Rational Emotive Therapy pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling. Universitas Muria Kudus. Dosen pembimbing: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons. (ii) Drs. Masturi, MM.

Kata Kunci: Rational Emotive Therapy, Kecemasan menghadapi tes.

Seseorang yang mengalami kecemasan seringkali tidak dapat menyebutkan penyebabnya dengan jelas, yang akhirnya akan menyebabkan seseorang mengalami pandangan subjektif terhadap perasaan dan peristiwa yang dialami. Apabila kecemasan muncul terus menerus, maka akan berpengaruh buruk terhadap aktivitasnya. Berdasarkan fenomena tersebut, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan Konseling Rational Emotif sebagai salah satu alternatif untuk memberikan bantuan pada siswa untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengerjakan tes.

Rumusan permasalahan: 1. Faktor apa sajakah yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan menghadapi tes di SMP Negeri 1 Bae Kudus. 2. Apakah penerapan model konseling RET efektif untuk mengatasi siswa mengalami kecemasan menghadapi tes di SMP Negeri 1 Bae Kudus. Penelitian ini bertujuan untuk 1. Menemukan faktor-faktor penyebab kecemasan siswa menghadapi tes di SMP Negeri 1 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013. 2. Mengetahui keefektifan melalui penerapan konseling RET untuk membantu mengatasi kecemasan menghadapi tes di SMP Negeri 1 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013. Kegunaan teoritis: dapat menambah wawasan bagi para konselor, guru atau pihak yang terkait tentang peranan model konseling RET dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tes. Kegunaan praktis dalam penelitian ini adalah 1. Bagi Kepala Sekolah: Memberikan fasilitas kepada guru pembimbing untuk pemberian layanan bimbingan dan konseling bagi siswa yang menghadapi tes. 2. Bagi Konselor: Sebagai masukan dalam memberikan layanan bimbingan konseling bagi siswa khususnya layanan konseling perorangan. 3. Bagi Siswa: Kecemasan yang dialami oleh siswa dapat diatasi sehingga siswa lebih siap dalam menghadapi tes.

Pendekatan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif studi kasus, subjek penelitian yaitu siswa yang memiliki kecemasan dalam menghadapi tes pada kelas VII di SMP 1 Bae. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode Observasi, metode *Interview* dan Dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi tes antara lain: klien I TY: 1. Prestasi belajar rendah, 2. Kelas sosial, 3. Rayuan teman untuk bermain. Perubahan pada Klien TY memiliki pola pemikiran yang lebih dewasa dalam bertindak, ini ditunjukkan dengan klien tidak lagi terbujuk dengan rayuan teman untuk bermain dan klien lebih bisa mengatur waktu untuk belajar agar prestasi belajarnya lebih baik. Klien II TW: 1. Tidak adanya

kemauan dalam dirinya untuk belajar, 2. Lebih menyukai pelajaran non akademik (olahraga) 3. Kurang perhatian dari orang tua. Perubahan klien II klien menyadari kalau tidak ada keinginan belajar dalam dirinya maka klien akan mendapatkan prestasi belajar yang rendah dan dari pihak orang tua mulai sekarang lebih memperhatikan TW untuk belajar dan orang tua lebih memperketat jadwal untuk belajar. Disamping itu juga sikap yang seperti itu berdampak tidak baik buat masa depannya. 3. Klien III IC: 1. Kurang percaya diri, 2. Emosional, 3. Takut kepada pengawas tes. Perubahan klien III IC kecemasan dalam menghadapi tes berangsur berkurang, karena klien sudah bisa meyakinkan dirinya bahwa ia itu mampu dan bahkan terkadang lebih baik dari temannya.

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti menyampaikan saran sebagai berikut: 1. Kepala sekolah perlu menciptakan situasi sekolah yang nyaman dan kondusif bagi siswa, baik secara sosial, fisik maupun akademik. 2. Guru BK diharapkan selalu memperhatikan perkembangan siswa 3. Siswa Memberikan solusi dari masalah yang dihadapi siswa supaya kedepannya siswa dapat mengerjakan tes tanpa adanya rasa kecemasan dalam dirinya.



ABSTRACT

Wulandari Nalinda, 2013. *Efforts to Overcome Test Anxiety Confronting through Rational Emotive Therapy Counseling on Seventh Grade Students of SMP Negeri 1 Bae Kudus Academic Year 2012/2013*. Skripsi. Guidance and Counseling. Muria Kudus University. Advisor: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons. (ii) Drs. Masturi, MM.

Key Word: Rational Emotive Therapy, Anxiety face test.

A person experiencing anxiety often can not clearly mention the cause, which will eventually cause a person to experience the feelings and subjective view of events experienced. If anxiety is shown continuously, it will adversely affect its activity. Based on this phenomenon, in this study the authors use Rational Emotive Counselling as an alternative to provide assistance to students to cope with the anxiety of students taking the test.

The formulation of this problem, among others: 1. What are the factors that cause anxiety students face tests in SMP Negeri 1 Bae Kudus Academic. 2. Is the application of RET effective counseling model to overcome the anxiety of students taking a test in SMP Negeri 1 Bae Kudus Academic. This study aims to 1. Discover the factors that cause anxiety students face tests in SMP Negeri 1 Bae Kudus. 2. Knowing the effectiveness through the application of RET counseling to help cope with anxiety face test in SMP Negeri 1 Bae Kudus Academic Year 2012/2013. Theoretical usefulness of this research is to broaden the horizon for counselors, teachers or a related party of the role model of counseling RET in deal with students who experience anxiety in the face of the test. Practical usefulness in this study were 1. For Principal: Provide facilities to the guidance counselor for the provision of guidance and counseling for students who face the test. 2. For Counselors: As input to provide counseling services for students in particular individual counseling services. 3. For Students: anxiety experienced by students can be addressed so that students are better prepared for the test.

The research approach in this research is a qualitative case study approach, the research subjects are students who have test anxiety in the face of the class VII in SMP 1 Bae. Data collection methods used were observation, interview and documentation methods. Data analysis using inductive analysis, and how to analyze the data in this study performed systematically starting from the data collection process, classify, describe and interpret.

Based on the results of this study concluded causative factor in dealing with test anxiety students include: client I TY: 1. Low learning achievement, 2. Social class, 3. Flirt friend to play. After the counseling is done for 3 times TY Clients who have anxiety problems facing test due to low academic achievement and was seduced by seduction friends who love to play outside the house then the client has a more mature mindset in action, this is indicated by the client is no longer seduced by seduction friends to play and more clients can set the time to learn to better academic achievement. Clients II TW: 1. Lack of willingness in him to learn, 2. More like non-

academic subjects (sports) 3. Less attention from parents. After given counseling for 3 times in the face TW anxiety in tests fade away, because the client is aware that there is no desire to learn in her then the client will get a low learning achievement and of the parents started to pay more attention sekarnng TW and parents to learn more tighten the schedule to learn. Besides, it also affects attitude like that is not good for his future. 3. Clients III IC: 1. Lack of confidence, 2. Emotional, 3. Fear the test administrator. After given counseling for 3 times in the face of test anxiety gradually diminished, because the client was able to convince himself that he was able to and sometimes even better than his.

Based on the conclusion, researchers delivered the following suggestions: 1. Principals need to create a comfortable situation and a conducive school for students, both socially, physically and academically. 2. teacher guidance and counseling expect students to always pay attention to the development of cooperation with subject teachers, homeroom teachers, parents, psychologists or psychiatrists in helping students solve problems. Having regard to the development of students, the teacher can know BK early problems faced by students in order to provide intensive support for students to live happily. 3. Giving students faced by students solution of the problem so that future students can take tests without a sense of anxiety in him.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik serta hidayahNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Tes Melalui Konseling Rational Emotif Therapy Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013" dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons. Kons Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Universitas Muria Kudus dan Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian serta telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
3. Drs. Masturi, MM. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan sebelum skripsi.

5. Surabiya, S.Pd. Kepala SMP Negeri 1 Bae Kudus yang telah membantu kelancaran dan memberikan izin dalam penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu Guru SMP Negeri 1 Bae Kudus beserta para siswa yang telah membantu dalam mempelancar penelitian ini
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, September 2013

Penyusun

Nalinda Wulandari

NIM 200931077

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL.....	i
LOGO.....	ii
JUDUL	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Kegunaan Penelitian	8
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
1.6 Definisi Operasional	8
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Studi Kasus	10
2.1.1 Pengertian Studi Kasus	10
2.1.2 Ciri-ciri Studi Kasus.....	11
2.1.3 Gejala-gejala Kasus.....	11
2.1.4 Langkah-langkah Memahami Kasus.....	12
2.2 Kecemasan menghadapi Tes	17
2.2.1 Pengertian Kecemasan	17
2.2.2 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan	19
2.2.3 Ciri-ciri Kecemasan	20
2.2.4 Jenis-jenis Kecemasan	23
2.2.5 Upaya Mengatasi Kecemasan	24
2.3 Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i>	25

2.3.1 Pengertian Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i>	25
2.3.2 Pandangan <i>Rational Emotif Therapy</i>	28
2.3.3 Tujuan <i>Rational Emotif Therapy</i>	29
2.3.4 Teknik <i>Rational Emotif Therapy</i>	30
2.3.5 Tahap-tahap konseling <i>Rational Emotif Therapy</i>	34
2.4 Mengatasi Kecemasan Menghadapi Tes melalui Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i>	36
2.5 Penelitian Yang Relevan	38
2.6 Kerangka Berfikir	39
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian.....	41
3.2 Subjek Penelitian	42
3.3 Metode Pengumpulan Data.....	43
3.4 Analisis Data.....	53
3.5 Penerapan Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i> Untuk Mengatasi Kecemasan.....	54
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Kasus Klien I	56
4.2 Deskripsi Kasus Klien II	65
4.3 Deskripsi Kasus Klien III.....	75
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Konseling Klien I	86
5.2 Hasil Konseling Klien II	88
5.3 Hasil Konseling Klien III.....	89
BAB VI: SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan	93
6.2 Saran	95
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN-LAMPIRAN	